

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

## Horarios Actividades Dirigidas

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

### MAÑANAS

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	TODOS
8:30	PILATES	ENERGY Anto	9:00	TRX	POWER Fermin	8:30	GAP	ENERGY Anto	9:00	TRX	POWER Anto	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	10 y 24
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto		BODY HEALTH	3 y 17
9:30	GAP	POWER Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia M.			
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	SPINNING	INTENSITY Fermin	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Marta	9:30	SPINNING	INTENSITY Anto	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
9:40	PILATES	ENERGY Isa Q.	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Anto			
10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:30	CORE	HARMONY Fermin	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Anto	10:40	YOGA	POWER Marisa	9:30	BODY HEALTH	11 y 25
10:30	TRX	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.		GAP	4 y 18
10:30	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	YOGA	HARMONY Marisa				10:30	SPINNING	TODOS
11:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.															

\*\*\*Las clases de AQUATRaining Y AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

\*\*A las clases de Aquafitness, Aquaswim y Aquatraining sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa.

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, FUNCTIONAL TRAINING, HIIT, JUMP y TRX son de 30'.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es



@cdfelipevi



@cdfelipevilorca

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

## TARDES

### LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	GAP	POWER Sonia M.
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Fermin
19:05	PILATES	HARMONY Juanmi
19:00	ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia M.
20:10	SPINNING	INTENSITY Manu
20:10	AQUASWIM	PISCINA Pilar
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Pilar
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	STRONG	ENERGY Marta

### MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	POWER Sonia M.
17:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Ricardo
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	GAP	ENERGY Sonia M.
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	TRX	POWER Sonia M.
19:30	CORE	POWER Sonia M.
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:30	HIIT	POWER Anto
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	JUMP	POWER Marta
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Anto

### MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	BODY HEALTH	ENERGY Paqui
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
19:00	STRONG	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	PILATES	HARMONY Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:10	AQUATRaining	PISCINA Sonia M.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia M.
21:10	ZUMBA	ENERGY Marta

### JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	POWER Marta
17:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Ricardo
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Marta
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Fermin
19:30	JUMP	POWER Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	ZUMBA	ENERGY Sonia R.
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Fermin
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Sonia M.

### VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Macu
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	ZUMBA	ENERGY Sonia R.
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	SEVILLANAS	HARMONY Belen
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Anto

